



## Bersediakah menghadapi kenyataan?

**R**AMBUT mulai jarang-jarang, perut semakin membesar mengalahkan orang yang mengandung dan selera makan pula tidak dapat dibendung lagi. Itu mungkin fenomena biasa bagi lelaki khususnya bila meniti usia 40-an, wanita pula turut mempunyai 'ragam' tersendiri yang boleh membawa kepada sindrom murung.

Wanita pula mungkin mempunyai senarai kebimbangan yang lebih panjang gara-gara tidak mahu kelihatan tidak cantik dan kurang menarik dari kaca mata lelaki. Apatah lagi bila usia sudah mulai menginjak angka 40 tahun, pelbagai cabaran dan dugaan menduga.

Antara fenomena yang menjadi igauan wanita di peringkat usia itu ialah mengalami detik menopause, garis penuaan, masalah keguguran, rambut gugur dan beruban. 'Rahsia' yang begitu ditakuti wanita itu jika tidak dapat lalui dengan sempurna boleh mengganggu emosi.

Pensyarah Kaunseling dan Psikologi Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Mohd Fadzil Che Din, berkata terdapat tiga tahap yang mewakili faktor kebimbangan dalam diri seseorang iaitu berkaitan dengan unsur sistem saraf asas, faktor ketakutan yang boleh mengganggu fikiran serta elemen yang lebih kronik iaitu di tahap gangguan mental.

Beliau berkata, tahap pertama kebimbangan berkaitan dengan daya ingatan di saluran sistem saraf jika tidak ditekankan secara serius boleh bertukar menjadi lebih serius sekali gus mengganggu daya pemikiran seseorang.

"Sebab itu, sebaiknya jika sesuatu perkara secara langsung atau tidak haruslah ditangani segera menerusi penyelesaian terbaik bagi mengelak daripada menjadi lebih teruk dan mengalami pula masalah ketakutan kepada diri sendiri," katanya kepada i-Kon.

Diminta mengulas mengenai elemen ketakutan itu sendiri, Mohd



Dr Mohd Fadzil Che Din

Fadzil berkata, terdapat dua bentuk berbeza yang mewakili tahap ketakutan seseorang iaitu keinginan seseorang untuk memiliki tetapi akhirnya tidak berpeluang memilikinya serta ketakutan apabila berhadapan sesuatu bencana yang semangannya tidak ingin dihadapinya.

Beliau juga tidak menolak kesan psikologi antara lelaki dan wanita di sebalik penerimaan masing-masing terhadap tahap ketakutan yang menimpa mereka.

Walaupun mengandaikan yang kesan ketakutan antara lelaki dan wanita adalah serupa, Mohd Fadzil sendiri tidak menolak yang lelaki akan lebih realistik dengan berusaha menyelesaikan masalah yang melingkari diri berbanding wanita.

"Sebab itu kalau kita lihat wanita lebih peka dan mudah menjadi risau dalam apa saja keadaan disebabkan personaliti mereka yang mahu kelihatan sempurna.

"Dalam sesuatu keadaan, seseorang yang dibelenggu masalah ketakutan dalam

dirinya boleh bertindak melemahkan tekanan itu melalui emosi marah atau dalam kata lain melakukan tindakan bela diri terhadap insan lain.

"Tindakan bela diri ini bertujuan melepaskan amarah dengan mencari 1,001 kelemahan pihak lain sebagai alternatif meredakan tekanan," katanya.

Bagi meredakan tekanan ekoran dihindari faktor ketakutan itu, Mohd Fadzil menyarankan seseorang itu untuk bersedia menerima hakikat dengan apa saja keadaan yang menimpa serta sanggup berhadapan dengan risiko sesuatu yang tidak dijangka dalam hidup.

"Selain bersedia berkongsi masalah dengan insan lain, cara terbaik untuk meredakan ketakutan itu adalah dengan membaca maklumat dan fakta yang dapat membantu mengurangkan rasa takut dan gelisah untuk melalui kehidupan lebih sempurna.

Sementara itu, pengacara *Bang Bang Boom* yang juga Juara *Explorace* musim ketiga, Ahmad Azahari Mohd Ali dan Rizman Isa menyifatkan ketakutan bersifat subjektif khususnya kepada lelaki.

Ahmaz Azahari berkata, dia sendiri takut apabila dimarahi serta mengelak daripada berada di tempat tinggi.

"Sebolehnya, saya tidak mahu menjadi mangsa keadaan (kena marah) dan berusaha mengelak daripada berlaku sedemikian," katanya yang senang untuk berbincang apa saja masalah dengan insan tersayang.

Berlainan dengan Rizman atau lebih mesra dengan panggilan Amat yang sering membayangkan nasib dirinya untuk tempoh jangka masa panjang.

"Kita sendiri tidak tahu nasib kita bagaimana kerana tidak selamanya kita akan gembira dan bersenang-lenang. Sebab itu, saya sendiri pastikan karier seimbang dengan pelajaran sebagai langkah berjaga-jaga sebagai jaminan masa depan," katanya.



AZAHARI (kiri) dan Amat.

**sabitu** 13  
22 Mac 2008

### Info

#### Ketakutan bagi lelaki...

- Berambut botak
- Mati pucuk
- Perut buncit
- Kehilangan orang tersayang
- Lamaran ditolak
- Tiada kerja
- Gaji lebih kecil daripada pasangan
- Dipersendakan wanita
- Bakat diperkecil-kecilkan
- Disamakan dengan lelaki lain
- Dimalukan di khalayak ramai

#### Ketakutan bagi wanita...

- Kulit muka berkedut
- Lambat kahwin
- Kelihatan lebih tua
- Jerawat
- Menjadi lebih gemuk
- Dimadukan
- Menopaus
- Tidak mampu melahirkan zuriat
- Tiada teman lelaki



KEBIMBANGAN boleh mengganggu emosi.